ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

микроволновка

первые блюда

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Основой здорового образа жизни является сбалансированное питание. Если вы всерьез задумываетесь о своем питании и хотите постепенно перейти к полезной пище, вам поможет чудо-помощник современной хозяйки – микроволновка. Не секрет, что правильный рацион обязательно включает в себя первые блюда. В нашей книге представлены избранные рецепты супов из овощей, бобовых, мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, а также супы-пюре, густые похлебки и прозрачные бульоны.

- Составитель Сергей Павлович Кашин
  - Суп из окуней с картофелем и рисом
  - Уха из филе сома
  - Суп из консервированной сардинеллы
  - Суп из консервированной сардины с овощами и рисом
  - Суп из консервированного тунца с пшенной крупой и овощами
  - Суп из минтая с пшенной крупой и овощами
  - Суп из креветок с зеленым горошком и рисом
  - Суп из морского языка с брокколи
  - Суп из морского языка с лапшой
  - Суп из лосося с кукурузой
  - Суп из морского окуня с овощами и шпинатом
  - Суп из креветок и мидий с зеленым горошком
  - Суп из креветок с рисом и цветной капустой
  - Суп из креветок с морской капустой
  - Суп из кальмаров и креветок с гречневой крупой и брокколи
  - Суп из креветок с консервированной горбушей
  - Томатный суп с кальмарами на рыбном бульоне
  - Суп из мидий (консервированных) с шампиньонами и оливками
  - Суп-пюре из креветок и кальмаров
  - Суп из свинины с вермишелью
  - Суп из креветок, мидий и фасоли со сливками
  - Суп-пюре из сома
  - Суп из свинины с картофелем и морковью
  - Суп из свинины с рисом и зеленью укропа
  - Чесночный суп из свиных ребрышек
  - Гороховый суп с копченой свининой
  - Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью
  - Острый суп из говядины с фасолью

- ○ Суп из говядины с картофелем и цукини
- ○ Суп из говяжьей тушенки с рисом
- ○ Суп с фрикадельками из говядины
- ○ Суп из куриных бедер со спагетти
- ○ Куриный суп с лапшой
- ○ Суп из говяжьего языка со сливками и сыром
- ○ Суп из куриных голеней с картофелем и морковью
- ○ Суп из куриных шеек с брокколи
- ○ Суп из куриных грудок с вермишелью и оливками
- ○ Суп из цыпленка с рисом и лаймом
- ○ Куриный суп по-итальянски
- ○ Куриный суп с фрикадельками
- ○ Суп из куриных потрохов
- ○ Суп из филе утки с цукини и вермишелью
- ○ Суп из индейки с квашеной капустой
- ○ Суп из баранины, моркови и кинзы
- ○ Суп из баранины с фасолью и помидорами
- ○ Луковый суп из баранины
- ○ Суп-пюре из свинины и овощей
- ○ Суп из ветчины с морковью и рисом
- ○ Суп из копченых сарделек и шампиньонов
- ○ Колбасный суп с вешенками
- ○ Куриный суп-пюре с картофелем
- ○ Свекольник со свининой на скорую руку
- ○ Свекольник с говядиной и шампиньонами
- ○ Свекольник с говядиной и картофелем
- ○ Свекольник с курицей и зеленым горошком
- ○ Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и ветчиной
- ○ Щи из куриных крылышек
- ○ Щи на курином бульоне с сосисками
- ○ Русский борщ
- ○ Щи на говяжьем бульоне с консервированной фасолью
- ○ Борщ «Летний»
- ○ Рассольник с курицей
- ○ Суп из мексиканской смеси с картофелем
- ○ Картофельный суп с луком
- ○ Морковный суп с картофелем
- ○ Суп из цветной капусты и стручковой фасоли
- ○ Суп из брюссельской капусты
- ○ Суп из картофеля и зелени с яйцом
- ○ Картофельный суп с рисом и базиликом
- ○ Суп из зеленого горошка с морковью
- ○ Суп из брокколи и картофеля

- ○ Суп из картофеля, болгарского перца и оливок
- ○ Острый суп из цукини с зелеными помидорами и оливками
- ○ Луковый суп с картофелем и щавелем
- ○ Томатный суп с макаронными изделиями и баклажаном
- ○ Суп из стручковой фасоли с сыром и орехами
- ○ Картофельный суп-пюре
- ○ Морковный суп-пюре со сливками
- ○ Картофельный суп-пюре с сыром и маринованными опятами
- ○ Суп-пюре из цветной капусты
- ○ Картофельный суп-пюре с вареной репой
- ○ Суп-пюре из патиссона, картофеля и моркови
- ○ Суп-пюре из фасоли (консервированной) и картофеля
- ○ Картофельный суп-пюре с брынзой
- ○ Гороховый суп-пюре с картофелем
- ○ Суп-пюре из шпината со сливками
- ○ Свекольник с горохом
- ○ Свекольник с картофелем
- ○ Свекольник со стручковой фасолью
- ○ Свекольник с вешенками
- ○ Щи на скорую руку
- ○ Щи с баклажаном
- ○ Щи из маринованной краснокочанной капусты
- ○ Щи с сушеными грибами
- ○ Щи «Летние»
- ○ Щи «Зимние»
- ○ Борщ на скорую руку
- ○ Борщ с маринованными маслятами
- ○ Борщ со щавелем
- ○ Борщ из свекольной ботвы и пекинской капусты
- ○ Рассольник на скорую руку
- ○ Рассольник с маринованными грибами
- ○ Рассольник с сушеными грибами
- ○ Суп из грибов (любых, сушеных) со спагетти
- ○ Суп из шампиньонов с сыром
- ○ Суп из вешенок с цукини
- ○ Суп из шампиньонов с макаронами и сладким перцем
- ○ Суп из шампиньонов с гречневой крупой
- ○ Суп из маринованных шампиньонов
- ○ Грибной суп с пшенной крупой
- ○ Суп из грибов (любых, сушеных) с сельдереем
- ○ Сырный суп с картофелем и морковью

- ○ Сырный суп с картофелем и шампиньонами
- ○ Сырный суп с маринованными огурцами
- ○ Сырный суп-пюре с рисом и белыми грибами

Составитель Сергей Павлович Кашин
Микроволновка. Первые блюда

Суп из окуней с картофелем и рисом

Ингредиенты:1 л бульона из окуней, 2 картофелины, 50 г риса, 1 пучок укропа, 200 г филе окуней (вареного), лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить.

В бульон добавить картофель и рис, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить лавровый лист, посолить, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, добавить вареную рыбу.

Уха из филе сома

Ингредиенты:300 г филе сома, 2 картофелины, 2 моркови, ½ пучка зеленого лука, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Филе сома промыть, мелко нарезать, залить водой (1 л), готовить 3 минуты при мощности 100 %. Добавить картофель и морковь, готовить еще 4 минуты при мощности 100 %, положить лавровый лист, посолить, готовить 2 минуты при мощности 80 %, посыпать зеленым луком.

Суп из консервированной сардинеллы

Ингредиенты:250 г сардинеллы (консервированной в масле), 2 картофелины, 50 г риса, 1 пучок укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. В воду (1 л) добавить картофель, рис и рыбные консервы, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить лавровый лист, посолить, готовить еще 2 минуты при мощности 80 %, посыпать зеленью укропа. Суп из консервированной сардины с овощами и рисом

Суп из консервированной сардины с овощами и рисом

Ингредиенты:250 г сардины (консервированной в масле), 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжаривать 1 минуту при мощности 100 %.

В воду положить картофель, морковь, лук и рис, готовить 2 минуты при мощности 100 %, добавить рыбу, лавровый лист, посолить, готовить еще 3–4 минуты при мощности 80 %, посыпать зеленью укропа.

Суп из консервированного тунца с пшенной крупой и овощами

Ингредиенты:300 г тунца (консервированного в масле), 2 картофелины, 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму, влить растительное масло, обжаривать 30 секунд при мощности 100 %.

В воду положить пшенную крупу, картофель, лук и морковь, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить рыбу, посолить, поперчить, готовить еще 2–3 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленым луком.

Суп из минтая с пшенной крупой и овощами

Ингредиенты:1 л бульона из минтая, 200 г филе минтая (вареного), 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г сливочного масла, 1 пучок кинзы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму с растопленным сливочным маслом, добавить морковь, обжаривать 1 минуту при мощности 100 %.

В бульон добавить картофель, морковь, лук и пшено, готовить 6 минут при мощности 100 %, положить нарезанное филе, лавровый лист, посолить, готовить 2 минуты при мощности 70 %, посыпать зеленью кинзы.

Суп из креветок с зеленым горошком и рисом

Ингредиенты:200 г креветок, 100 г риса, 2 морковки, 1 луковица, 50 г зеленого горошка (свежего), 20 г сливочного масла, 10 мл томатного соуса (острого), 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить в форму с разогретым сливочным маслом, добавить лук, обжаривать 30 секунд при мощности 100 %, влить томатный соус, тушить еще 30 секунд мощности 80 %.

Креветки опустить на 1 минуту в кипяток, остудить очистить, залить 1 л воды, готовить 1 минуту при мощности 100 %, вынуть из бульона.

В бульон добавить рис, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить морковь и лук, зеленый горошек, посолить, поперчить, варить готовить еще 2–3 минуты при мощности 100 %. Зелень петрушки вымыть. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить креветки и веточки петрушки.

Суп из морского языка с брокколи

Ингредиенты:300 г филе морского языка, 150 г брокколи (замороженной), 3 картофелины, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Филе промыть, залить водой, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить, готовить еще 3–4 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью петрушки.

Суп из морского языка с лапшой

Ингредиенты:500 г филе морского языка, 100 г лапши, 70 мл оливкового масла, 4–5 картофелин, 4 помидора, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе промыть, залить 1 ½ л подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, готовить 7 минут при мощности 100 %. Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить. Нагреть оливковое масло, положить в него вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, готовить 2 минуты при мощности 100 %, добавить лапшу. Готовить еще 3 минуты при мощности 100 %, положить зелень петрушки.

Суп из лосося с кукурузой

Ингредиенты:500 г филе лосося, 200 г кукурузы (консервированной), 20 мл белого вина, 20 мл кукурузного масла, 5 г кукурузного крахмала, ½ пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления: Филе лосося промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть, нарубить. В воду (1 л) положить рыбу, кукурузу, кукурузное масло, посолить, готовить 3 минуты при мощности 100 %, добавить разведенный водой крахмал и готовить 1 минуту при мощности 60 %. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Суп из морского окуня с овощами и шпинатом

Ингредиенты:500 г филе морского окуня, 4 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 1 пучок шпината, 40 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Шпинат вымыть, крупно нарезать.

Филе промыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, залить 1 л воды, добавить картофель, готовить 5 минут при мощности 100 %.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук и морковь пассеровать в оливковом масле 1 минуту при мощности 100 %, положить в бульон. Посолить, поперчить, добавить шпинат, готовить 2 минуты при мощности 100 %.

Суп из креветок и мидий с зеленым горошком

Ингредиенты:150 г креветок (очищенных), 50 г мидий (консервированных), 4 морковки, 100 г зеленого горошка (консервированного), 40 мл сливок, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть, нарубить. В воду (1 л) добавить морковь, готовить 1 минуту при мощности 100 %, положить зеленый горошек, креветки и мидии, посолить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, заправить сливками.

Суп из креветок с рисом и цветной капустой

Ингредиенты:150 г креветок (очищенных), 50 г риса, 2 картофелины, 2 морковки, 100 г цветной капусты (замороженной), 50 г сметаны, 1 пучок петрушки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Цветную капусту разобрать на соцветия. В воду добавить картофель, цветную капусту и рис, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить креветки и лавровый лист, посолить, готовить 1 минуту при мощности 100 %, посыпать зеленью петрушки, заправить сметаной.

Суп из креветок с морской капустой

Ингредиенты:150 г креветок (очищенных), 100 г морской капусты (консервированной), 2 морковки, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. В воду добавить морковь, готовить 1 минуту при мощности 100 %, положить креветки и морскую капусту, посолить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %.

Суп из кальмаров и креветок с гречневой крупой и брокколи

Ингредиенты:200 г кальмаров и креветок (консервированных, очищенных), 150 г брокколи (замороженной), 2 морковки, 50 г гречневой крупы, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Брокколи разобрать на соцветия.

В воду добавить морковь, брокколи и гречневую крупу, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить морепродукты, посолить, поперчить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу в каждую тарелку добавить сметану.

Суп из креветок с консервированной горбушей

Ингредиенты:150 г креветок (очищенных), 100 г горбуши (консервированной в масле), 2 морковки, 2 картофелины, 2–3 веточки укропа, соль.

Способ приготовления: Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть, измельчить. В воду (1 л) добавить морковь и картофель, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить креветки и рыбу, посолить, готовить 1 минуту при мощности 100 %. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Томатный суп с кальмарами на рыбном бульоне

Ингредиенты:1 л рыбного бульона, 300 г кальмаров (очищенных), 2 луковицы, 30 г томатной пасты, ½ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Кальмары мелко нарезать, залить бульоном, добавить лук, томатную пасту, посолить,

готовить 2 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу в каждую тарелку положить зелень укропа.

Суп из мидий (консервированных) с шампиньонами и оливками

Ингредиенты:200 г мидий (консервированных), 50 г оливок (без косточек), 100 г шампиньонов, 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в форму с растопленным сливочным маслом вместе с грибами, добавить морковь, обжаривать 2 минуты при мощности 100 %.

В воду добавить морковь, грибы и лук, готовить 1 минуту при мощности 100 %, положить мидии и оливки, посолить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре из креветок и кальмаров

Ингредиенты:200 г креветок (очищенных), 100 г кальмаров (очищенных), 2 картофелины, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать, залить 1 л воды, добавить рис, готовить 4 минуты при мощности 100 %. Добавить креветки и кальмары, готовить 1 минуту при мощности 100 %. Бульон процедить. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Креветки, кальмары, картофель и рис измельчить с помощью блендера, выложить в кастрюлю, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать. Готовить 30 секунд при мощности 100 %, разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.

Суп из свинины с вермишелью

Ингредиенты:2 л бульона из свинины, 300 г свинины (вареной), 100 г вермишели, перец, соль.

Способ приготовления: Свинину нарезать порционными кусками. В бульон добавить вермишель, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить мясо, посолить, поперчить, готовить 30 секунд при мощности 100 %.

Суп из креветок, мидий и фасоли со сливками

Ингредиенты:150 г креветок (очищенных), 50 г мидий (консервированных), 4 морковки, 3 столовые ложки фасоли (консервированной), 2 столовые ложки сливок, 1 пучок базилика, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень базилика вымыть, нарубить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, варить 2 минуты при мощности 80 %, положить консервированную фасоль, креветки и мидии, посолить, варить 1 минуту при мощности 50 %, посыпать зеленью базилика, заправить сливками.

Суп-пюре из сома

Ингредиенты:400 г филе сома, 50 г пшеничной муки, 2 желтка, 50 г сливочного масла, ½ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Филе сома промыть, залить 1 ½ л воды и готовить 5 минут при мощности 100 %. Зелень укропа вымыть и нарубить. Филе достать из бульона, измельчить с помощью блендера. Муку обжарить в сливочном масле, развести бульоном, довести до кипения, процедить, добавить рыбное пюре, посолить, готовить 1 минуту при мощности 100 %, добавить взбитые яичные желтки. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из свинины с картофелем и морковью

Ингредиенты:2 л бульона из свинины, 3 картофелины, 3 морковки, 200 г свинины (вареной), лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Свинину нарезать порционными кусками.

В бульон добавить картофель и морковь, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить лавровый лист, посолить, поперчить, добавить мясо. Готовить 30 секунд при мощности 100 %.

Суп из свинины с рисом и зеленью укропа

Ингредиенты:2 л бульона из свинины, 300 г свинины (вареной), 70 г риса, ½ пучка укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Свинину нарезать порционными кусками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В бульон добавить рис, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить 1 минуту при мощности 100 %, добавить зелень укропа.

Чесночный суп из свиных ребрышек

Ингредиенты:300 г свиных ребрышек, 4 зубчика чеснока, 5 картофелин, ½ пучка укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Свиные ребрышки промыть, нарубить, залить водой, готовить 15 минут при мощности 100 %. Ребрышки вынуть, мясо отделить от костей. Бульон процедить, добавить картофель, мясо, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить, готовить 30 секунд при мощности 80 %, посыпать зеленью укропа.

Гороховый суп с копченой свининой

Ингредиенты:100 г гороха, 300 г свинины (копченой), 2 морковки, 1 луковица, ½ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить. Предварительно замоченный горох залить водой, готовить 10 минут при мощности 100 %, добавить нарезанное соломкой мясо, морковь, лук, готовить еще 5 минут при мощности 100 %, посолить, поперчить, готовить 2 минуты при мощности 80 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из говядины с макаронами и цветной капустой

Ингредиенты:3 л говяжьего бульона, 300 г говядины (вареной), 100 г макаронных изделий, 100 г цветной капусты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Говядину нарезать порционными кусками. В бульон добавить цветную капусту и макаронные изделия, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %.

Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью

Ингредиенты:100 г стручковой фасоли, 400 г говяжьих ребрышек, 2 картофелины, 2 морковки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Говяжьи ребрышки промыть, залить водой, готовить 15 минут при мощности 100 %, затем еще 4 минуты при мощности 70 %. Добавить картофель и морковь, готовить 2 минуты при мощности 100 %, посолить, поперчить, добавить фасоль, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %.

Острый суп из говядины с фасолью

Ингредиенты:2 л говяжьего бульона, 300 г говядины (вареной), 100 г фасоли (консервированной в томатном соусе), 2 картофелины, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Говядину нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжаривать в растительном масле вместе с мясом 1 минуту при мощности 100 %.

В бульон добавить картофель, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить фасоль, мясо, лук, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить 2 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа.

Суп из говядины с картофелем и цукини

Ингредиенты:2 ½ л говяжьего бульона, 300 г говядины (вареной), 2 картофелины, 300 г цукини, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Говядину нарезать порционными кусками. В бульон добавить картофель и цукини, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить 2 минуты при мощности 80 %.

Суп из говяжьей тушенки с рисом

Ингредиенты:300 г говяжьей тушенки, 4 картофелины, 40 г риса, 30 мл томатного соуса, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. В воду (2 л) положить картофель и рис, посолить, поперчить, готовить 5 минут при мощности 100 %, добавить тушенку, томатный соус, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %.

Суп с фрикадельками из говядины

Ингредиенты:2 л говяжьего бульона, 200 г говяжьего фарша, 3 картофелины, 2 луковицы, 20 г риса, 30 мл оливкового масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжаривать в оливковом масле 30 секунд при мощности 100 %. Фарш перемешать с частью лука и рисом, посолить, поперчить, сформовать небольшие фрикадельки.

В бульон добавить картофель, фрикадельки, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить оставшийся лук, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %.

Суп из куриных бедер со спагетти

Ингредиенты:300 г куриных бедер, 2 картофелины, 100 г спагетти, ½ пучка укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Куриные бедра промыть, залить водой, готовить 8 минут при мощности 100 %. Добавить картофель и спагетти, посолить, поперчить, положить лавровый лист, готовить еще 4 минуты при мощности 100 %.

Куриный суп с лапшой

Ингредиенты:1 ½ л куриного бульона, 300 г курицы (вареной), 100 г домашней лапши, ½ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. В горячий бульон добавить лапшу и мясо, посолить, поперчить, готовить 3 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа.

Суп из говяжьего языка со сливками и сыром

Ингредиенты:1 л говяжьего бульона, 100 г сливок, 400 г говяжьего языка (вареного), 100 г сыра (любого), 20 г томатной пасты, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 10 г горчицы, 40 г муки, мускатный орех на кончике ножа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжаривать в сливочном масле 30 секунд при мощности 100 %, добавить муку, прогревать 1 минуту при мощности 50 %, переложить в кастрюлю, влить бульон и готовить 1 минуту при мощности 100 %. Добавить томатную пасту, сливки, горчицу и мелко нарезанный сыр, готовить 2 минуты при мощности 70 %. Положить нарезанный ломтиками язык, соль и мускатный орех, готовить еще 30 секунд при мощности 100 %.

Суп из куриных голеней с картофелем и морковью

Ингредиенты:300 г куриных голеней, 3 картофелины, 2 морковки, ½ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Куриные голени промыть, залить водой, готовить 10 минут при мощности 100 %. Добавить картофель и морковь, посолить, поперчить, готовить еще 6 минут при мощности 100 %.

Суп из куриных шеек с брокколи

Ингредиенты:300 г куриных шеек, 150 г брокколи (замороженной), 3 картофелины, ½ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Куриные шейки промыть, залить водой, готовить 8 минут при мощности 100 %. Добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить, готовить еще 5 минут при мощности 100 %.

Суп из куриных грудок с вермишелью и оливками

Ингредиенты:300 г куриных грудок, 2 картофелины, 100 г вермишели, 10–12 оливок (без косточек), 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, измельчить. Куриные грудки промыть, залить водой, готовить 12 минут при мощности 100 %. Добавить картофель, оливки и вермишель, посолить, поперчить, положить лавровый лист, готовить 3–4 минуты при мощности 100 %.

Суп из цыпленка с рисом и лаймом

Ингредиенты:1 тушка цыпленка, 3 луковицы, 100 г риса, 100 мл оливкового масла, 1 лайм, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лайм вымыть, нарезать кружочками. Подготовленную тушку цыпленка промыть, залить холодной водой, готовить 10 минут при мощности 100 %. Мясо вынуть, отделить от костей, нарезать, бульон процедить.

В бульон добавить рис, лук, оливковое масло, посолить, поперчить. Готовить 5 минут при мощности 100 %. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую лайм.

Куриный суп по-итальянски

Ингредиенты:500 г филе курицы, 10 равиолей, 20 мл оливкового масла, 15 г аджики, 20 г томатной пасты, 1 пучок сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить оливковое масло, томатную пасту, аджику и зелень сельдерея. Залить небольшим количеством воды и тушить 8 минут при мощности 100 %.

Влить в кастрюлю 2 л воды, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить равиоли и готовить еще 3–4 минуты при мощности 100 %

Куриный суп с фрикадельками

Ингредиенты:1 ½ л куриного бульона, 250 г куриного фарша, 2 картофелины, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Из фарша сформовать маленькие фрикадельки. В горячий бульон добавить фрикадельки, картофель, посолить, готовить 6 минут при мощности 100 %, посыпать зеленью петрушки.

Суп из куриных потрохов

Ингредиенты:300 г куриных потрохов, 3 картофелины, 1 морковка, 30 г риса, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в форму с растительным маслом, обжаривать 30 секунд при мощности 100 %, добавить томатную пасту, тушить 1 минуту при мощности 70 %. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Куриные потроха промыть, залить 2 л воды, готовить 2 минуты при мощности 100 %, добавить картофель, морковь, рис и корень петрушки, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить. Готовить 2 минуты при мощности 60 %.

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп из филе утки с цукини и вермишелью

Ингредиенты:300 г филе утки, 200 г цукини, 100 г вермишели, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, измельчить. Филе утки промыть, мелко нарезать, залить водой, готовить 8 минут при мощности 100 %. Добавить цукини и вермишель, посолить, поперчить, положить лавровый лист, готовить еще 4 минуты при мощности 100 %.

Суп из индейки с квашеной капустой

Ингредиенты:300 г филе индейки, 150 г квашеной капусты, 3 картофелины, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Мясо промыть, мелко нарезать, залить водой, готовить 8 минут при мощности 100 %. Добавить картофель и капусту, посолить, поперчить, готовить еще 5 минут при мощности 100 %, добавить зелень петрушки.

Суп из баранины, моркови и кинзы

Ингредиенты:300 г баранины (нежирной), 4 морковки, 2 пучка кинзы, 1 луковица, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, измельчить.

Баранину промыть, мелко нарезать, залить 2 л воды, готовить 10 минут при мощности 100 %. Добавить морковь, лук, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить кинзу, готовить еще 1–2 минуты при мощности 80 %.

Суп из баранины с фасолью и помидорами

Ингредиенты:300 г баранины, 100 г фасоли, 5 помидоров, 30 мл растительного масла, 2 луковицы, ¼ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, посыпать луком и солью, добавить растительное масло, помидоры, перец, влить немного воды и тушить в течение 3 минут при мощности 70 %. Влить в кастрюлю 2 л воды, добавить предварительно замоченную фасоль и готовить 14 минут при мощности 100 %.

Луковый суп из баранины

Ингредиенты:5 луковиц, 200 г баранины, 30 мл оливкового масла, ½ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, посолить, обжаривать в оливковом масле в течение 1 минуты при мощности 100 %, добавить лук и жарить в течение еще 1 минуты при той же мощности. Залить мясо водой, готовить 17 минут при мощности 60 %. Подать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Суп-пюре из свинины и овощей

Ингредиенты:200 г свинины, 200 г белокочанной капусты, 50 г цветной капусты, 1 картофелина, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 г муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Белокочанную капусту вымыть, нашинковать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, залить 2 л воды, готовить 15 минут при мощности 100 %. Мясо вынуть, пропустить через мясорубку. Бульон процедить, добавить белокочанную капусту, корень петрушки, морковь, болгарский перец, лук, цветную капусту, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить мясо, посолить, поперчить, готовить 2 минуты при мощности 80 %.

Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера. Суп довести до кипения в течение 2 минут при мощности 100 %, тонкой струйкой всыпать муку, перемешать, готовить 3 минуты при мощности 50 %. Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

Суп из ветчины с морковью и рисом

Ингредиенты:250 г ветчины, 2 морковки, 50 г риса, ½ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Ветчину нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. В воду (1 ½ л) добавить рис и морковь, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить ветчину, посолить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %, добавить зелень петрушки.

Суп из копченых сарделек и шампиньонов

Ингредиенты:4 сардельки (копченые), 150 г шампиньонов, 2 картофелины, ½ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками.

Сардельки мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В воду (1 ½ л) добавить картофель и грибы, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить сардельки, посолить, готовить 1 минуту при мощности 100 %, добавить зелень укропа.

Колбасный суп с вешенками

Ингредиенты:100 г копченой колбасы, 150 г вареной колбасы, 150 г вешенок, 2 картофелины, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Колбасу мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В воду (1 ½ л) добавить картофель и грибы, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить колбасу, посолить, готовить еще 2 минуты при мощности 80 %, добавить зелень укропа.

Куриный суп-пюре с картофелем

Ингредиенты:1 л куриного бульона, 200 г мяса курицы (вареного), 2 картофелины, ½ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель

вымыть, очистить, крупно нарезать. В бульон добавить картофель и мясо, посолить, готовить 7 минут при мощности 100 %. Картофель и мясо вынуть из бульона, протереть. В бульон добавить пюре, готовить 2 минуты при мощности 70 %, посыпать зеленью петрушки.

Свекольник со свининой на скорую руку

Ингредиенты:1 л бульона из свинины, 200 г свинины (вареной), 1 свекла, ½ пучка укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Свинину нарезать кубиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. В бульон добавить свеклу и мясо, посолить, готовить 4 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с говядиной и шампиньонами

Ингредиенты:200 г говядины (вареной), 1 свекла, 100 г шампиньонов, ½ пучка укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. В воду (1 ½ л) добавить нарезанную соломкой говядину, грибы и свеклу, посолить, готовить 5 минут при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с говядиной и картофелем

Ингредиенты:1 л говяжьего бульона, 200 г говядины (вареной), 1 свекла, 3 картофелины, 1 пучок укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Говядину нарезать кубиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

В бульон добавить свеклу, картофель и мясо, посолить, готовить 5 минут при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, положить сметану.

Свекольник с курицей и зеленым горошком

Ингредиенты:300 г филе курицы (вареного), 1 свекла, 2 картофелины, 1 морковка, 100 г зеленого горошка (замороженного), 1 пучок петрушки, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Свеклу, картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. В воду добавить нарезанное филе, свеклу, морковь и картофель, готовить 5 минут при мощности 100 %. Положить горошек, посолить, готовить 2 минуты при мощности 80 %, посыпать зеленью петрушки, добавить сметану.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и ветчиной

Ингредиенты:2 л говяжьего бульона, 200 г квашеной капусты, 200 г ветчины, 20 г грибов (любых, сушеных), 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Ветчину нарезать соломкой. В бульон добавить предварительно замоченные грибы, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить капусту, посолить, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить томатную пас ту, ветчину, готовить еще 2 минуты при мощности 80 %, заправить сметаной.

Щи из куриных крылышек

Ингредиенты:300 г куриных крылышек, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Крылышки промыть, залить водой, готовить 5 минут при мощности 100 %, добавить картофель и капусту, посолить, готовить еще 4 минуты при мощности 100 %, добавить томатную пасту. Готовить 3 минуты при мощности 80 %, заправить сметаной.

Щи на курином бульоне с сосисками

Ингредиенты:1 ½ л куриного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г сосисок, 2 картофелины, 2 морковки, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть и нашинковать. Картофель и морковь вымыть, нарезать тонкой соломкой. Сосиски нарезать кружочками. В бульон добавить капусту, посолить, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить картофель и морковь, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %.

Добавить сосиски и томатную пасту, готовить 4 минуты при мощности 70 %, заправить сметаной.

Русский борщ

Ингредиенты:2 ½ л бульона из говяжьих костей, 300 г говядины (вареной), 4 сосиски, 100 г свинины (копченой), 150 г филе курицы (вареного), 100 г шампиньонов, 200 г белокочанной капусты, 1 морковка, 1 свекла, 1 луковица, 3 картофелины, лавровый лист, 60 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, 100 г сметаны, ½ пучка укропа, приправа для мяса, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь, свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Капусту вымыть, нашинковать.

Вареную говядину, копченую свинину, филе курицы и сосиски нарезать.

Грибы, капусту, морковь, свеклу и лук выложить в форму с растительным маслом, посолить, поперчить, тушить в течение 3 минут при мощности 70 %.

В бульон добавить картофель, тушеную овощную смесь, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить мясо и сосиски, томатную пасту, готовить 2 минуты при мощности 100 %. Добавить приправу, перец, соль, лавровый лист, готовить 4 минуты при мощности 50 %.

Зелень укропа вымыть и нарубить. Борщ разлить по тарелкам, в каждую положить зелень укропа и сметану.

Щи на говяжьем бульоне с консервированной фасолью

Ингредиенты:2 л говяжьего бульона, 100 г фасоли (консервированной), 100 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 40 г томатной пасты, ½ пучка укропа, 50 г сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Капусту вымыть и нашинковать. Морковь и лук выложить в форму, обжаривать в растительном масле в течение 30 секунд при мощности 100 %.

В бульон добавить капусту, соль, готовить 5 минут при мощности 100 %. Положить картофель, морковь, лук, перец, лавровый лист, томатную пасту, фасоль и готовить еще 6 минут при мощности 100 %. Щи посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Борщ «Летний»

Ингредиенты:2 л куриного бульона, 300 г филе курицы (вареного), 200 г капусты (ранней), 3 картофелины, 1 морковка, 1 свекла, 1 пучок щавеля, 30 мл растительного масла, 1 луковица, 50 мл томатного сока, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель, свеклу и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель вымыть и нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Свеклу, лук и морковь выложить в форму с растительным маслом, обжаривать в течение 30 секунд при мощности 100 %, добавить томатный сок, влить немного воды, тушить в течение 2 минут при мощности 60 %. Филе курицы нарезать порционными кусками.

В бульон положить капусту, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить картофель, овощную смесь, посолить, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %, положить щавель.

Готовить 3 минуты при мощности 60 %. Борщ разлить по тарелкам, добавить в каждую сметану и мясо.

Рассольник с курицей

Ингредиенты:400 г филе курицы (вареного), 2 л куриного бульона, 4 огурца (соленых), 2 картофелины, 1 морковка, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки и укропа, 3–5 горошин черного перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Огурцы нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Мясо курицы нарезать порционными кусками.

В бульон положить картофель, морковь, огурцы, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить соль, лавровый лист, перец горошком, готовить еще 2 минуты при мощности 80 %.

Рассольник разлить по тарелкам, в каждую положить мясо, зелень петрушки и укропа, добавить сметану.

Суп из мексиканской смеси с картофелем

Ингредиенты:200 г мексиканской смеси (замороженной), 2 картофелины, 1 пучок укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Мексиканскую смесь и картофель положить в стеклянную кастрюлю, залить 1 ½ л горячей воды, посолить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Картофельный суп с луком

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 3 картофелины, 2 луковицы, 1 чайная ложка зелени укропа и петрушки (сушеной), 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон разогревать в течение 2 минут при мощности 100 %, добавить картофель, зелень, лук, посолить. Готовить в течение 10–12 минут при мощности 100 %.

Морковный суп с картофелем

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 2 морковки, 2 картофелины, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон разогревать в течение 1 минуты при мощности 100 %, положить картофель и морковь, посолить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %.

Суп из цветной капусты и стручковой фасоли

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 200 г цветной капусты (замороженной), 2 картофелины, 50 г стручковой фасоли (замороженной), 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В бульон положить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить. Готовить в течение 10–12 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из брюссельской капусты

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 200 г брюссельской капусты, 2 картофелины, 1 морковка, 1 столовая ложка зелени укропа и петрушки (сушеной), соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. В бульон положить картофель, морковь и брюссельскую капусту, посолить.

Готовить в течение 10–12 минут при мощности 100 %, добавить зелень, готовить еще 2–3 минуты при мощности 80 %.

Суп из картофеля и зелени с яйцом

Ингредиенты:2 картофелины, 1 морковка, ½ пучка щавеля и шпината, ½ пучка укропа, 2 яйца, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Щавель, шпинат и зелень укропа вымыть, нарубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Картофель и морковь залить 1 л воды. Готовить в течение 5 минут при мощности 100 %, добавить яйца, щавель и шпинат, посолить. Готовить еще 5–7 минут при мощности 80 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Картофельный суп с рисом и базиликом

*Ингредиенты:*1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 картофелины, 2–3 веточки базилика, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

В бульон положить рис, базилик и картофель, посолить. Готовить в течение 10–12 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из зеленого горошка с морковью

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 100 г зеленого горошка (замороженного), 3 морковки, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты. В бульон положить зеленый горошек, морковь и лук, посолить. Готовить в течение 4–5 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из брокколи и картофеля

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 200 г брокколи (замороженной), 2 картофелины, ½ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В бульон положить картофель и брокколи, посолить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из картофеля, болгарского перца и оливок

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 2 картофелины, 2 стручка болгарского перца, 10 оливок (без косточек), перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кусочками.

В бульон положить картофель, оливки и болгарский перец, посолить, поперчить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %.

Острый суп из цукини с зелеными помидорами и оливками

Ингредиенты:2 цукини (небольших), 50 г риса, 2 зеленых помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 5 г аджики, ½ пучка кинзы, ½ пучка петрушки, 10–12 оливок, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. В разогретом растительном масле обжарить лук, добавить помидоры и томатную пасту. Залить смесь 2 стаканами воды и довести до кипения, после чего добавить промытый рис, аджику.

Суп посолить, поперчить и готовить 7 минут при мощности 100 %.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки. В каждую тарелку положить оливки.

Луковый суп с картофелем и щавелем

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 2 луковицы, 2 картофелины, 1 пучок щавеля, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Щавель вымыть, крупно нарезать. В бульон положить картофель. Готовить в течение 5 минут при мощности 100 %, посолить, добавить щавель и лук. Готовить еще 2–3 минуты при мощности 60 %.

Томатный суп с макаронными изделиями и баклажаном

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 200 г макаронных изделий (мелких), 70 мл растительного масла, 100 г томатной пасты, 1 луковица, 1 баклажан, ½ пучка петрушки, ¼ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Баклажан вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Томатную пасту развести 0,5 л воды, добавить растительное масло, лук, баклажан и готовить 3 минуты при мощности 80 %. Влить в кастрюлю кипящий бульон, посолить, поперчить и добавить вермишель. Готовить 3 минуты при мощности 100 %. Подать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Суп из стручковой фасоли с сыром и орехами

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 100 г стручковой фасоли, 3 помидора, 1 баклажан, 100 г сыра (любого), 1 луковица, 1 стручок перца чили, 50 г ядер грецких орехов, 50 мл растительного масла, 10 г корня имбиря (тертого), 40 г томатной пасты, 5 г кориандра, ¼ чайной ложки мускатного ореха, ½ пучка сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Помидоры и баклажан вымыть, нарезать кубиками. Фасоль вымыть, нарезать кусочками. Грецкие орехи измельчить. Зелень сельдерея вымыть, нарубить.

Лук и часть перца чили выложить в форму с разогретым растительным маслом, готовить 1 минуту при мощности 100 %. Добавить имбирь, готовить еще 30 секунд при мощности 100 %, положить томатную пасту, кориандр, мускатный орех, помидоры, баклажан и фасоль, готовить 2 минуты при мощности 70 %. Смесь переложить в кастрюлю, залить кипящим бульоном, добавить тертый сыр, перемешать, посолить, поперчить, готовить 4 минуты при мощности 100 %.

Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую смесь орехов, зелени сельдерея и оставшегося перца чили.

Картофельный суп-пюре

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 2 картофелины, 1 морковка, ½ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель и морковь, посолить, готовить 10 минут при мощности 100 %. Картофель и морковь вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить овощи, готовить 30 секунд при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа.

Морковный суп-пюре со сливками

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 3 морковки, 1 картофелина, 1 луковица, 50 г сливок, соль.

Способ приготовления: Картофель, морковь и лук вымыть, очистить, крупно нарезать. В бульон добавить морковь, лук и картофель, посолить, готовить 7 минут при мощности 100 %. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном, добавив сливки. Готовить еще 30 секунд при мощности 100 %.

Картофельный суп-пюре с сыром и маринованными опятами

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 2 картофелины, 150 г сыра (любого), 100 г опят (маринованных), 1 морковка, соль.

Способ приготовления: Сыр натереть на крупной терке. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, посолить, готовить 10 минут при мощности 100 %. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном. Добавить тертый сыр, готовить 1 минуту при мощности 80 %. При подаче к столу в каждую тарелку положить маринованные грибы.

Суп-пюре из цветной капусты

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 250 г цветной капусты, 2 картофелины, 1 морковка, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

В бульон добавить цветную капусту, картофель и морковь, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %. Картофель, морковь и цветную капусту вынуть из бульона, протереть. Добавить в бульон протертую смесь, готовить 30 секунд при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа.

Картофельный суп-пюре с вареной репой

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 2 картофелины, 2 репы (небольшие, вареные), ½ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Репу очистить и нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. В бульон добавить картофель, посолить, готовить 6 минут при мощности 100 %. Картофель вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить 30 секунд при мощности 100 %. При подаче к столу в каждую тарелку положить ломтики репы и зелень укропа.

Суп-пюре из патиссона, картофеля и моркови

*Ингредиенты:*1 патиссон, 4 картофелины, 3 морковки, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 40 мл оливкового масла, 1 бульонный кубик, 1 зубчик чеснока, 20 г муки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель, морковь и патиссон вымыть, очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, выложить в стеклянную кастрюлю, добавить оливковое масло, тушить в течение 1 минуты при мощности 70 %, влить в кастрюлю 1 ½ л кипящей воды. Добавить картофель, патиссон и морковь, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить бульонный кубик, лавровый лист. Готовить еще 2 минуты при мощности 70 %.

Вынуть лавровый лист, содержимое кастрюли измельчить с помощью миксера. Добавить в пюре муку и сливочное масло. Готовить еще 30 секунд при мощности 100 %, добавить чеснок.

Суп-пюре из фасоли (консервированной) и картофеля

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 150 г фасоли (консервированной), 2 картофелины, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. В бульон добавить картофель, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %. Картофель вынуть из бульона, протереть вместе с фасолью. Добавить протертую смесь в бульон, готовить 30 секунд при мощности 80 %, посыпать зеленью укропа.

Картофельный суп-пюре с брынзой

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 2 картофелины, 150 г брынзы, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

В бульон добавить картофель, посолить, готовить 7 минут при мощности 100 %. Картофель вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, добавить тертую брынзу, готовить еще 1 минуту при мощности 80 %.

Гороховый суп-пюре с картофелем

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 50 г гороха, 2 картофелины, ½ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. В бульон добавить картофель, предварительно замоченный и сваренный до полуготовнсти горох, посолить, готовить 10 минут при мощности 100 %.

Картофель и горох вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить 1 минуту при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из шпината со сливками

Ингредиенты:300 г шпината, 1 ½ л овощного бульона, 100 мл сливок, 1 луковица, 1 желток, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шпинат вымыть, нарезать. В бульон добавить лук и шпинат, готовить 2 минуты при мощности 100 %. Протереть суп через сито, влить сливки, добавить соль. Готовить еще 30 секунд при мощности 80 %, добавить яичный желток и перемешать.

Свекольник с горохом

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 1 свекла, 50 г гороха, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления: Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

В бульон добавить свеклу и предварительно замоченный горох, посолить, готовить 14 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Свекольник с картофелем

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 1 свекла, 2 картофелины, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

В бульон добавить картофель и свеклу, посолить, готовить 10 минут при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа.

Свекольник со стручковой фасолью

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 1 свекла, 100 г стручковой фасоли, 1 пучок укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Фасоль вымыть и крупно нарезать. В бульон добавить свеклу и фасоль, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с вешенками

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г вешенок, 1 пучок укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, нарезать ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

В бульон добавить грибы и свеклу, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Щи на скорую руку

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Капусту вымыть и нашинковать. В бульон добавить картофель и капусту, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, добавить томатную пасту, готовить еще 3 минуты при мощности 80 %, заправить сметаной.

Щи с баклажаном

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 баклажан, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель и баклажан вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. В бульон добавить баклажан, картофель и капусту, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, добавить томатную пасту, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %, заправить сметаной.

Щи из маринованной краснокочанной капусты

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 200 г краснокочанной капусты (маринованной), 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

В бульон добавить картофель и капусту, посолить, готовить 10 минут при мощности 80 %, добавить томатную пасту, готовить еще 2–3 минуты при мощности 100 %, заправить сметаной.

Щи с сушеными грибами

Ингредиенты:1 ½ л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 30 г грибов (любых, сушеных), 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Капусту вымыть и нашинковать. В бульон добавить предварительно замоченные грибы, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить картофель и капусту, посолить, готовить еще 7 минут при мощности 100 %, добавить томатную пасту. Готовить 3 минуты при мощности 80 %, заправить сметаной.

Щи «Летние»

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 100 г щавеля, 50 г листьев крапивы (молодой), 1 пучок морковной ботвы, 2 картофелины, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Щавель, крапиву и морковную ботву вымыть и крупно нарезать. В бульон добавить картофель, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, положить щавель, крапиву и морковную ботву. Готовить 2 минуты при мощности 100 %, заправить сметаной.

Щи «Зимние»

Ингредиенты:1 ½ л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 2 картофелины, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок болгарского перца (маринованного), 1 луковица, 50 г томатной пасты, 150 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. В бульон добавить капусту, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить картофель, лук и морковь, нарезанный перец, добавить томатную пасту, соль, готовить еще 10–12 минут при мощности 80 %. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Борщ на скорую руку

Ингредиенты:1 ½ л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Капусту вымыть и нашинковать. В отвар добавить картофель и капусту, посолить, готовить 7 минут при мощности 100 %, добавить томатную пасту, готовить еще 4 минуты при мощности 100 %, заправить сметаной.

Борщ с маринованными маслятами

Ингредиенты:1 ½ л свекольного отвара, 100 г белокочанной капусты, 100 г маслят (маринованных), 2 картофелины, 30 г томатной пасты, 150 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть и нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. В отвар добавить капусту, посолить, готовить 5 минут при мощности 100 %, добавить картофель, томатную пасту, грибы, готовить еще 8 минут при мощности 100 %. Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Борщ со щавелем

Ингредиенты:2 л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 150 г щавеля, 1 пучок петрушки и укропа, 30 г томатной пасты, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Капусту вымыть и нашинковать. Щавель и зелень вымыть, нарубить.

В отвар добавить картофель и капусту, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, положить томатную пасту, щавель, зелень, готовить еще 2 минуты при мощности 60 %. Борщ разлить по тарелкам, заправить майонезом.

Борщ из свекольной ботвы и пекинской капусты

Ингредиенты:1 л свекольного отвара, 100 г свекольной ботвы, 150 г пекинской капусты, 2 картофелины, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Пекинскую капусту и ботву тщательно вымыть, мелко нарезать.

В отвар добавить картофель, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, положить свекольную ботву, пекинскую капусту.

Готовить 3 минуты при мощности 100 %. Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Рассольник на скорую руку

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 2 картофелины, 3 огурца (маринованных), 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. В бульон добавить картофель и огурцы, поперчить, готовить 7 минут при мощности 100 %, добавить зелень петрушки.

Рассольник с маринованными грибами

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 100 г опят (маринованных), 2 огурца (маринованных), 2 картофелины, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. В бульон добавить картофель, грибы и огурцы, поперчить, готовить 6 минут при мощности 100 %, добавить зелень петрушки.

Рассольник с сушеными грибами

Ингредиенты:1 л овощного бульона, 30 г грибов (любых, сушеных), 2 огурца (маринованных), 2 картофелины, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка зелени укропа (сушеной), перец.

Способ приготовления: Огурцы нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

В бульон добавить предварительно замоченные грибы, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить картофель, морковь, огурцы и зелень укропа, поперчить. Готовить 7–8 минут при мощности 80 %.

Суп из грибов (любых, сушеных) со спагетти

Ингредиенты:50 г белых грибов (сушеных), 100 г спагетти, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 чайная ложка зелени укропа (сушеной), соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. В воду (1 ½ л) положить предварительно замоченные грибы, готовить 6 минут при мощности 100 %, добавить картофель, морковь, спагетти, зелень, лук, посолить. Готовить 5 минут при мощности 100 %. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую сметану.

Суп из шампиньонов с сыром

Ингредиенты:150 г шампиньонов, 2 картофелины, 1 морковка, 150 г сыра (любого), ½ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. В воду (1 ½ л) добавить картофель, морковь и грибы, посолить, готовить 5 минут при мощности 100 %, положить зелень петрушки и сыр.

Суп из вешенок с цукини

Ингредиенты:150 г вешенок, 150 г цукини, 2 картофелины, 1 морковка, ½ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель, цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В воду (1 ½ л) добавить картофель, морковь, цукини и грибы, посолить, готовить 7 минут при мощности 100 %, положить зелень укропа.

Суп из шампиньонов с макаронами и сладким перцем

Ингредиенты:350 г шампиньонов, 100 г макаронных изделий, 2 картофелины, 2 морковки, 1 стручок сладкого перца, 20 г сливочного масла, ½ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить в форму с разогретым сливочным маслом, обжаривать 1 минуту при мощности 100 %. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Воду (2 л) довести до кипения, положить морковь, сладкий перец, картофель, шампиньоны и макароны, посолить, готовить 6–8 минут при мощности 100 %.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить веточки петрушки.

Суп из шампиньонов с гречневой крупой

Ингредиенты:150 г шампиньонов, 70 г гречневой крупы, 2 морковки, 1 картофелина, ½ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, мелко нарезать. 1 ½ л воды довести до кипения, добавить гречневую крупу, грибы и морковь, посолить, готовить 4–6 минут при мощности 100 %, положить зелень петрушки.

Суп из маринованных шампиньонов

Ингредиенты:2 л грибного бульона, 100 г шампиньонов (маринованных), 2 картофелины, 1 морковка, ½ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. В бульон добавить шампиньоны, картофель и морковь, посолить, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить зелень петрушки.

Грибной суп с пшенной крупой

Ингредиенты:1 ½ л грибного бульона, 100 г грибов (любых, вареных), 2 картофелины, 50 г пшенной крупы, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В бульон добавить картофель и пшенную крупу, посолить, готовить 5 минут при мощности 100 %, добавить зелень укропа и вареные грибы.

Суп из грибов (любых, сушеных) с сельдереем

Ингредиенты:50 г грибов (любых, сушеных), 1 ½ л овощного бульона, 2 стебля сельдерея, 2 морковки, 3 картофелины, ½ пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления: Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Сельдерей вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Предварительно замоченные грибы положить в кипящий бульон, готовить 10 минут при мощности 100 %, добавить картофель, морковь, сельдерей, посолить. Готовить 4 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу в каждую тарелку положить зеленый лук.

Сырный суп с картофелем и морковью

Ингредиенты:150 г сыра (любого), 2 картофелины, 1 морковка, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. В воду (1 л), добавить картофель и морковь, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить сыр, перемешать, посолить, готовить еще 1 минуту при мощности 100 %.

Сырный суп с картофелем и шампиньонами

Ингредиенты:150 г сыра (любого), 100 г шампиньонов, 2 картофелины, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. В воду (1 л) добавить картофель и грибы, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить сыр, перемешать, посолить, готовить еще 30 секунд при мощности 100 %.

Сырный суп с маринованными огурцами

Ингредиенты:150 г сыра (любого), 4 огурца (маринованных), 2 картофелины, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой, тушить в растительном масле 30 секунд при мощности 80 %.

В воду (1,2 л) добавить картофель, готовить 3 минуты при мощности 100 %, положить сыр, огурцы, перемешать, посолить, поперчить, готовить еще 30 секунд при мощности 100 %.

Сырный суп-пюре с рисом и белыми грибами

Ингредиенты:1 ½ л грибного бульона, 150 г сыра (любого), 100 г белых грибов (вареных), 2 морковки, 50 г риса, 1 картофелина, 1 луковица, соль.

Способ приготовления: Морковь и картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. В бульон добавить морковь, картофель и рис, посолить, готовить 8 минут при мощности 100 %, добавить вареные грибы, сыр, готовить 30 секунд при мощности 100 %. Содержимое кастрюли измельчить с помощью миксера.